



りす・うさぎ組 献立表

はなさき仙北
神代こども園

今月の食育 「秋・おいしい食べ物いっぱい！いろいろ食べてみよう😊」

※予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
午前おやつ				アンパンマン揚げせんべい・牛乳	動物ビスケット・牛乳	
昼食	10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。 そしてさつまいもの収穫の季節。10月第2週あたりに芋ほり会が予定されています。今年はどのくらい大きくなったさつまいもとご対面できるかな？ たくさん採れたら、みんなでどうやって食べよう？ 焼きいも🍠…、スイートポテト…、お焼き…、バター焼き… 楽しみがいっぱいです😊	鶏肉トマトオニオン煮 きざみ昆布とツナのきんぴら コールスローサラダ くだもの もずくスープ 牛乳 型抜きレアチーズストロベリー	鶏肉トマトオニオン煮 きざみ昆布とツナのきんぴら コールスローサラダ くだもの もずくスープ 牛乳 型抜きレアチーズストロベリー	鶏肉トマトオニオン煮 きざみ昆布とツナのきんぴら コールスローサラダ くだもの もずくスープ 牛乳 型抜きレアチーズストロベリー	動物ビスケット・牛乳 🍷運動会がんばれメニュー🍷 カツ！カレー グリーンサラダ トマト 果汁たっぷりみかんゼリー 牛乳 カルシウムミルクラスク	神代こども園運動会2026
おやつ						
日	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	クラッカー・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳	ハッピーターン・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳	動物ビスケット・牛乳
昼食	ぶりの揚げ煮 じゃがいも香り炒め キャベツのなめたけおかつか トマト あおさのみそ汁 牛乳 カルテツサブレ	鶏むね肉のカレーパン粉焼き 切干大根の煮物 小松菜ナムル くだもの 板麩とたまねぎのみそ汁 牛乳 ざらめせんべい	豚の生姜焼き 茹でブロッコリー トマト ひじきの五目煮 キャベツとしめじのみそ汁 牛乳 さつまポテト	かきたま温そうめん かぼちゃの天ぷら ささみとれんこんのサラダ くだもの 牛乳 ミニ肉まん	さけのごま味噌焼き 豚ひきとごぼうの甘辛炒め ほうれん草のり くだもの 若布のすまし汁 牛乳 もちもち豆腐ドーナツ	赤魚甘みそ焼き 7種のスパイスカレーロール ブロッコリーとウィンナーのスタミナ炒め くだもの 麩とほうれん草のすまし汁 牛乳 りんごジャムサンドビスケット
おやつ						
日	13	14	15	16	17	18
午前おやつ		あんぱんまん野菜せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	あんぱんまん野菜せんべい・牛乳	元気甘辛せんべい・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳
昼食	🏆スポーツの日🏆 	ハヤシライス スペイン風オムレツ かみかみさきいかサラダ ラフランスゼリー ソフトゼリー	えびカツ かぼちゃ甘煮 キャベツのペペロンチーノ くだもの 里芋とえのきのみそ汁 牛乳 焼きドーナツ	お好み焼風たまご焼き 揚げしゅうまい 茹でブロッコリー くだもの 芋の子汁 牛乳 型抜きチーズ	真さばのカレー照り焼き 炒めビビンバ 星のポテト トマト 高野豆腐としめじのみそ汁 牛乳 野菜スティックビスケット	ささみチーズフライ じゃがいもソテー 三色野菜のナムル くだもの ワカメスープ 牛乳 きなこせんべい
おやつ						
日	19	20	21	22	23	24
午前おやつ	クラッカー・牛乳	動物ビスケット・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	あんぱんまん揚げせんべい・牛乳	ハッピーターン・牛乳
昼食	シェパードパイ あらびきチキンナ ブロッコリーのごま味噌和え くだもの かぶとしめじのスープ 牛乳 バナナスティックケーキ	さけのサクサク焼き 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ツナ和え トマト 八杯汁 牛乳 オレンジ	けんちんうどん ちくわ磯辺焼き キャベツときゅうりの浅漬け くだもの 牛乳 スイートポテトデニッシュ	根菜の酢豚風 トマトとオムレツ ほうれん草のじゃが和え くだもの じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳 ふんわりマドレーヌ	ぶりの照焼き れんこん金平 もやしと揚げのあえ物 里芋玉ねぎ板麩のみそ汁 牛乳 バナナ	焼肉風炒め きざみ野菜・トマト ミニ春巻き くだもの 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 英字ビスケット
おやつ						
日	26	27	28	29	30	31
午前おやつ	元気甘辛せんべい・牛乳	野菜スティックビスケット・牛乳	あんぱんまん野菜せんべい・牛乳	誕生会デザート・牛乳	クラッカー・牛乳	あんぱんまんソフトせん・牛乳
昼食	甘塩鮭焼き 筑前煮 マカロニサラダ くだもの キャベツときこのみそ汁 牛乳 焼きおにぎり	里芋と豚肉の照り炒め ホタテ風味フライ にんじんサラダ トマト 切干大根のスープ 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう ブロッコリーおかつか さつま芋甘煮 もやしと厚揚げのみそ汁 牛乳 メイプルかりんとう	栗ときこの炊き込みごはん 厚揚げユーリンチー 小松菜ごまマヨかけ くだもの 豆腐と蒲鉾のすまし汁 ヤクルト元気ヨーグルト	塩鶏から揚げ かぼちゃチーズ焼き 茹でブロッコリー ハロウィン🎃パパロア ウインナー入り野菜スープ 牛乳 キウイフルーツ	ミートボールデミソース煮 マカロニナポリタン 三色野菜ごま和え くだもの 白菜のスープ 牛乳 どうぶつビスケット
おやつ						

ごはんの食べ方



秋にうれしい食べもの



あつい夏をすぎて、過ごしやすい季節になりました。秋になると、子どもたちの体格がまた大きくなったなあ…と感じます。 たくさん動いて遊んで、おなかを空かせて給食をしっかり食べてくれていること、実感します。今は運動会の練習にはげんでいますが、朝ごはんをちゃんと食べているかどうかでやはり集中力や頑張る力に差が出てきてしまいます。運動会練習だけでなく、ふだんの園生活のなかでもみんなと楽しく遊ぶために、イライラしないために、すてきなアイデアを考えるために朝ごはんは必須です。腹持ちのいいのはごはん（米飯）がダントツですが、なかなか進まない…そんなお家もありますよね。パンでも麺でもシリアルでもいいですが、単品のメニューにならないような工夫をしましょう。また、朝にしっかり食べるには前の日の夜の過ごし方も関係します。遅くまで起きていないか、夕飯の時間は遅くならないかなど…お子さんの生活リズムは、おうちの方次第。就学する時に困らないように、少し意識していただきたいと思います。

